



Martedì 9, 16, 23 e 30 luglio e
martedì 6, 13 e 20 agosto
ore 18:00

YOGA IN CORTILE

Pratica estiva regolare e in connessione con la natura, proposta ogni settimana nel meraviglioso cortile del Dazio Grande e aperta a tutti.

Lo yoga che unisce esercizio fisico con esercizi di respirazione e meditazione con l'obiettivo di portare equilibrio tra corpo e mente.

Barbara e Nicola Cappelletti sono amanti dello yoga da diversi anni e istruttori di Hatha yoga dal 2018, dopo aver frequentato un corso triennale di 500 ore presso la scuola Hamsa di Maurizio Morelli con il metodo Pranayoga Method@.

Portare il proprio tappetino, abiti comodi e un telo/copertina.

Costo CHF 15.- a lezione a persona.

Iscrizione per le 7 lezioni all'indirizzo e-mail:
fondazionehaziogrande@gmail.com

(pagamento in anticipo CHF 105.-) oppure per la lezione singola entro le 12:00 del giorno stesso allo 079 403 44 45.

In caso di brutto tempo la lezione verrà effettuata all'interno.



Comune
di Prato
Leventina



Comune
di Faido



Comune
di Quinto

SWISSLOS

